Distributore per l'Italia

medel

...for your health

www.medel.it

CE 0413

MADE IN SWEDEN
CEFAR Medical AB I Ideon Science Park
Scheelevägen 19A I SE-223 70 Lund I Sweden
Tel: +46 (0)46 38 40 50 I Fax: +46 (0)46 38 40 60
E-mail info@cefar.se I

www.cefar.se

MYO ACTIV4 - aprile 2006 - cod. 00000

MYO ACTIV 4

BY CEFAR

ELETTROSTIMOLATORE MUSCOLARE

Sport - Fitness - Tens

59 programmi •

Manuale d'uso

APPROVATO APPROVATO

approvato da fisioterapisti professionisti

cefar

MADE IN SWEDEN

Distribuito da:

medel

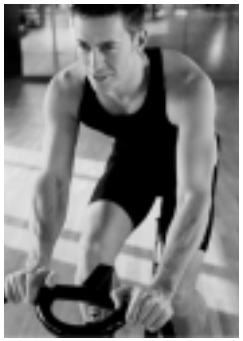
...for your health

FUNZIONE 2+2

PER UN ALLENAMENTO COMPLETO E DIFFERENZIATO

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 1

MANUALE D'USO



MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 2

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 3

CONTROINDICAZIONI..... 4

1. INTRODUZIONE 5
   1.1. Elettrostimolazione muscolare (EMS) e i vantaggi di MYOACTIV 4..... 6

2. CEFAR MYOACTIV 4..... 7
   2.1 Funzioni 8
   2.2 Utilizzo dello stimolatore 8
   2.3 Cambio di fase 9
   2.4 Pausa del programma 9
   2.5 Posizionamento degli elettrodi..... 9
   2.6 Posizioni del corpo..... 10/11

3. GUIDA AI PROGRAMMI..... 12

4. RICARICA DELLE BATTERIE..... 26

5. ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE..... 26

6. RICERCA DEI GUASTI..... 26

7. DATI TECNICI..... 28

8. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI..... 29

9. LA STIMOLAZIONE ELETTRICA..... 29

10. SUGGERIMENTI PER UNA VITA SANA..... 30

11. CERTIFICATO DI GARANZIA..... 31

GUIDA AL POSIZIONAMENTO DEGLI ELETTRODI..... 32

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 4

CONTROINDICAZIONI

Attenzione

- CEFAR MYOACTIV 4 non deve essere utilizzato da portatori di pacemaker, defibrillatori intracardiaci o altri impianti attivi, donne in stato di gravidanza e bambini.
- Non sottoporre a elettrostimolazione la parte anteriore e quelle laterali del collo, poiché può verificarsi un calo della pressione arteriosa.
- Non utilizzare CEFAR MYOACTIV 4 in caso di connessione a un apparecchio di chirurgia ad alta frequenza, poiché è possibile che si formino lesioni da scottatura sulla porzione di cute posta al di sotto degli elettrodi e che insorgano problemi con l'elettrostimolatore.
- Non utilizzare CEFAR MYOACTIV 4 in prossimità di dispositivi a onde corte o a microonde (p.es., telefoni cellulari), poiché potrebbero influenzare la potenza sviluppata dall'elettrostimolatore.
- Tenere lontano dalla portata dei bambini.

Avviso

- L'elettrostimolatore deve essere utilizzato esclusivamente collegato a elettrodi concepiti per una stimolazione neuromuscolare transcutanea. Per le istruzioni d'uso, fare riferimento alla confezione dell'elettrostimolatore.
- Gli elettrodi devono essere posizionati solo su pelle sana. Per evitare arrossamenti cutanei, assicurarsi che gli elettrodi aderiscano perfettamente alla cute. In rari casi è stata riscontrata un'ipersensibilità epidermica. In caso di irritazione cutanea, è necessario interrompere momentaneamente il trattamento con CEFAR MYOACTIV 4.
  Se tale condizione persiste, consultare il medico.
- Interrompere la stimolazione prima di rimuovere gli elettrodi dalla pelle. Qualora si stacchi un elettrodo, interrompere la stimolazione prima di ricollegarlo. L'elettrostimolazione nelle dita può essere spiacevole, ma non è pericolosa.
- Qualora si utilizzino elettrodi con area inferiore a 7 cm2, prestare la massima attenzione poiché in certi casi la densità di corrente supera 2 mA rms/cm2 ed aumenta il rischio di ustioni.
- Prestare particolare attenzione quando l'elettrostimolazione è effettuata nella regione cardiaca.
- CEFAR Medical AB declina ogni responsabilità nel caso in cui gli elettrodi siano posizionati diversamente da quanto indicato nelle istruzioni.
- Dopo l'elettrostimolazione con CEFAR MYOACTIV 4, è possibile che si verifichi un indolenzimento muscolare, che di solito scompare in una settimana.
- Utilizzare solo gli accessori Cefar da connettere a CEFAR MYOACTIV 4.
- Utilizzare CEFAR MYOACTIV 4 solo ed esclusivamente secondo quanto riportato nelle istruzioni operative.
- Prima dell'utilizzo, controllare il dispositivo.
- Non utilizzare mai più di uno stimolatore per volta.
- Durante l'elettrostimolazione non aprire mai lo sportellino del vano batterie.
- L'elettrostimolatore è conforme alla direttiva per i dispositivi elettromedicali MDD 93/42/EEC, nonché ai requisiti EMC. Tuttavia, questo non è sinonimo di garanzia contro le interferenze elettromagnetiche. Qualora queste si verificassero con altri apparecchi, allontanare l'elettrostimolatore.

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 5

1. INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto CEFAR MYOACTIV 4. Questo elettrostimolatore è stato progettato con l'applicazione di una tecnologia di ultima generazione nel settore dell'elettrostimolazione muscolare. L'impiego regolare di CEFAR MYOACTIV 4 consente d'intensificare il proprio allenamento, indipendentemente dal livello di chi lo utilizza: atleta agonista o chi desidera mantenersi in forma.

Il presente manuale serve per fornire indicazioni sul funzionamento sicuro dell'elettrostimolatore e sul modo in cui utilizzarlo per il proprio programma di allenamento. Prima di iniziare la fase di allenamento, leggere attentamente il manuale al fine di ottenere il massimo beneficio dall'impiego di CEFAR MYOACTIV 4.

Per ricevere ulteriori informazioni sui nostri prodotti e sull'elettrostimolazione muscolare, è possibile visitare il sito web: www.cefar.se oppure www.medel.it

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 6

1.1 Elettrostimolazione muscolare (EMS) e i vantaggi di MYOACTIV 4

L'elettrostimolazione muscolare (EMS-Electrical Muscle Stimulation) è impiegata con successo nella riabilitazione medica e a tutti i livelli delle discipline sportive come sostegno nella preparazione atletica. L'obiettivo principale dell'EMS consiste nel produrre contrazioni o vibrazioni muscolari. Di solito, l'attività muscolare è controllata dal sistema nervoso centrale e da quello periferico attraverso segnali elettrici inviati all'apparato muscolare.
L'EMS funziona in modo analogo, stimolando però il muscolo con impulsi elettrici esterni emessi attraverso la cute. In entrambi i casi la reazione muscolare consiste in una contrazione. Gli effetti benefici principali che derivano dall'impiego dell'EMS come trattamento complementare alla seduta di allenamento sono i seguenti:

- Durante l'elettrostimolazione, tutte le fibre muscolari lavorano in modo simultaneo generando così una forma di allenamento molto efficace se confrontata con gli esercizi convenzionali per aumentare la massa muscolare.
- È possibile individuare il gruppo muscolare da trattare evitando quindi fatica e dispendio di energie, tipiche dei convenzionali esercizi.
- L'EMS garantisce un recupero più rapido poiché viene aumentato il flusso ematico, favorendo l'eliminazione delle tossine.
- L'EMS riesce a stimolare sia le fibre muscolari a contrazione lenta, sia quella a contrazione rapida che il normale esercizio fisico riesce a raggiungere solitamente con difficoltà.
- Rapido recupero e ritorno all'attività dopo eventuali lesioni da trauma.
- Con MYOACTIV 4 è possibile utilizzare 2 programmi differenti contemporaneamente. Questo permette di stimolare 2 gruppi muscolari differenti nello stesso momento.

È possibile eseguire 3 tipi di trattamenti:

ALLENAMENTO:
MYOACTIV 4 stimola le fibre nervose, che vanno a ordinare la contrazione del muscolo. In base al tipo di programma che si sceglie si possono imporre diversi tipi di forme d'onda e di allenamento per il muscolo. MYOACTIV 4 dispone di diversi programmi pre-impostati come il drenaggio, la definizione, la tonificazione, il rilassamento etc. In questo modo si replica molto fedelmente il tipo di allenamento necessario al muscolo.

RIABILITAZIONE:
L'elettrostimolazione è uno dei modi migliori per recuperare dopo un'interruzione dell'esercizio fisico. L'elettrostimolazione si è rivelata molto efficace nell'approvvigionare ossigeno al muscolo, nutrendolo grazie al miglioramento della circolazione locale ed eliminando tossine attraverso il drenaggio linfatico dei tessuti.

ATTENUAZIONE DEL DOLORE:
L'elettrostimolazione è stata utilizzata come attenuazione del dolore (TENS – Transcutaneous electrical nerve stimulation) per molti anni nel campo della fisioterapia. Questo metodo naturale non ha effetti collaterali come invece hanno i farmaci tradizionali e può essere utilizzata senza restrizioni o svantaggi da chiunque.

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 7

2. CEFAR MYOACTIV 4

Indica il programma selezionato sui 2 canali di sinistra.

Prima della stimoalzione il timer mostra la durata totale del programma. Durante la stimolazione il timer mostra il tempo rimanente della fase in corso, separatamente sui 2 canali di destra e di sinistra.

Indica l'ampiezza di corrente impostata su ogni canale (mA).

⚠ Aumentare l'ampiezza di corrente con cautela.

Pulsanti freccia ▲▼.
Si utilizzano per impostare individualmente le intensità di corrente per i vari canali.

Il numero di caselle corrisponde a quello delle fasi del programma. La fase in corso è indicata da una casella piena.

Indica il programma selezionato sui 2 canali di destra.

Indica lo stato di carica della batteria.

I pulsanti **P+** e **P-** e **SET** si utilizzano per selezionare il programma.

⊙ Pulsante on/off.
Premendo il pulsante on/off si può interrompere il trattamento in ogni momento.

Connettore per carica-batteria

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 8

2.1 Funzioni

CEFAR MYOACTIV 4 è uno stimolatore a 4 canali, cioè permette di stimolare simultaneamente un grande gruppo di muscoli oppure fino a quattro parti del corpo differenti. E' inoltre possibile far funzionare 2 canali con un programma e gli altri 2 con un diverso tipo di programma.

CEFAR MYOACTIV 4 funziona con un pacco batterie ricaricabili. L'indicatore della batteria segnala quando occorre ricaricare le batterie.

Per maggiori informazioni, vedere la sezione "Ricarica delle Batterie".

Dopo 5 minuti di inattività, lo stimolatore si spegne automaticamente per evitare di scaricare le batterie.

2.2 Utilizzo dello stimolatore

⚠ IMPORTANTE L'ampiezza può essere aumentata e diminuita in qualsiasi momento durante la stimolazione premendo i pulsanti ▲ e ▼. Qualora si avvertano disagio o dolore, ridurre immediatamente l'ampiezza. La stimolazione può essere interrotta in qualsiasi momento con il pulsante On/Off .

1. Collegare due elettrodi ad un cavo, quindi il cavo ad un canale sullo stimolatore.

2. Per il corretto posizionamento degli elettrodi, fare riferimento alla guida per il posizionamento degli elettrodi alla fine del manuale. Lavare ed asciugare bene la zona della pelle in cui verranno posizionati gli elettrodi. Per maggiori informazioni sul posizionamento degli elettrodi, vedere la sezione 2.5.

3. Collegare gli elettrodi al corpo.

4. Accendere lo stimolatore premendo il pulsante ⊙ .
   L'accensione è indicata da un bip. Lo stimolatore seleziona automaticamente l'ultimo programma utilizzato.
   Per cambiare programma:
   - premere il pulsante **SET** per selezionare i canali su cui impostare il programma (1 volta per i due canali di destra, 2 volte per i due canali di sinistra e 3 volte per impostare lo stesso programma su tutti e quattro i canali).
   - premere i pulsanti **P+** o **P-** per visualizzare le varie opzioni.
   - premere ancora il pulsante **SET** per uscire dalla selezione.

Qualora si utilizzi CEFAR MYOACTIV 4 per la prima volta, si raccomanda di utilizzare il Programma 0, che è un programma di prova. Per maggiori informazioni su questo programma e sui relativi effetti, vedere la sezione 3.

⚠ Il programma può essere cambiato solamente quando la stimolazione è inattiva, cioè entrambi i canali mostrano 0,0 mA.

5. Avviare la stimolazione impostando l'ampiezza desiderata con ▲ e ▼ per ogni canale. L'ampiezza può essere regolata con una risoluzione di di 0,5 mA in modo che corrisponda esattamente

alle proprie preferenze. Ogni canale deve essere impostato separatamente.

6. Al termine del programma, vengono emessi 3 bip ed il simbolo del timer sul display lampeggia. L'ampiezza viene diminuita automaticamente a 0,0 mA.

7. La stimolazione può essere interrotta in qualsiasi momento premendo il pulsante ⊙.

2.3 Cambio di fase

Un programma è costituito da 1, 2, 3, 4 o 5 fasi, tutte con finalità differenti. Ad esempio, un programma può prevedere una fase di riscaldamento seguita da una fase di allenamento e da una fase di recupero. Ad ogni cambio di fase del programma, viene emesso un bip. Al termine di ogni fase,inizia immediatamente la fase successiva e l'ampiezza viene dimezzata per prevenire eventuali disagi durante la fase di transizione. Pertanto, all'inizio di ogni nuova fase occorre aumentare l'ampiezza.
È possibile cambiare la durata di una fase o passare direttamente alla fase successiva senza attendere la fine della fase in corso: questa operazione è possibile solo se sono attivati almeno un canale per coppia (almeno uno dei due di destra e uno dei due di sinistra).
Per cambiare la durata della fase:
- premere il pulsante **SET**
- cambiare la durata sui 2 canali di destra premendo i pulsanti **P+** (per aumentarla) o **P-** (per diminuirla)
- premere il pulsante **SET**
- cambiare la durata sui 2 canali di sinistra premendo i pulsanti **P+** (per aumentarla) o **P-** (per diminuirla)
- premere il pulsante **SET**: il quadratino relativo alla fase inizia a lampeggiare
- premere il pulsante **P+** (per passare a quella successiva) o **P-** (per passare a quella precedente) per almeno 3 secondi
- premere il pulsante **SET** e ripetere l'operazione per i 2 canali di destra.

2.4 Pausa del programma

È possibile mettere in pausa il programma impostando l'intensità su 0,0 mA. Per riavviare la stimolazione, aumentare l'intensità.
Il programma prosegue dal punto in cui era stata interrotta la stimolazione.

2.5 Posizionamento degli elettrodi

Per ottenere i massimi risultati dalla stimolazione è importante posizionare correttamente gli elettrodi. Sul retro del presente manuale è riportata una guida generale al posizionamento corretto degli elettrodi.

Prima di posizionare gli elettrodi sulla parte del corpo da trattare, accertarsi sempre che la cute sia pulita e asciutta in modo da garantire una buona conduttività. Assicurarsi che la cute della zona da trattare sia perfettamente sana.

Non posizionare gli elettrodi ad una distanza inferiore a 3 cm o

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 10

superiore a 30 cm fra loro. Prestare sempre la massima attenzione durante la stimolazione nella regione cardiaca. Non stimolare la parte anteriore e quelle laterali del collo poiché può verificarsi un calo della pressione arteriosa.

Gli elettrodi piccoli sono più indicati per il trattamento dei muscoli più piccoli, quelli grandi per le fasce muscolari più grandi.

Prima di applicare gli elettrodi sulla cute o di rimuoverli, assicurarsi sempre che la stimolazione sia disattivata, cioè che tutti i canali mostrino 0,0.

2.6 Posizione del corpo

Durante l'elettrostimolazione occorre sempre assumere una posizione comoda. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti relativi alle posizioni per i vari programmi e le varie parti del corpo.

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 11

PARTE DEL CORPO → / PROGRAMMA	Tonificazione, Rassodamento, Definizione, Aerobica, Forza massimale, Forza resistente, Endurance, Ripresa attività.	Programmi Massaggio, Programmi Drenaggio, Programmi Attenuazione del dolore, Lipolisi, Capilarizzazione, Recupero, Recupero attivo, Ematoma.
QUADRICIPITE MUSCOLO TIBIALE POLPACCIO GINOCCHIO* CAVIGLIA*		
ADDOMINALE FIANCHI		
REGIONE LOMBARE/DORSO GRANDE DORSALE		
POSTERIORE COSCIA GLUTEI		
TRICIPITE SPALLA CERVICALI*		
BICIPITE AVAMBRACCIO POLSO* GOMITO*		
PETTORALI		

* ATTENUAZIONE DEL DOLORE

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 12

3. GUIDA AI PROGRAMMI

L'elettrostimolatore MYOACTIV 4 include 60 programmi. Ogni programma corrisponde ad un obbiettivo specifico ed è stato progettato per migliorare una particolare caratteristica del muscolo. Questa guida ai programmi vuole rendere più semplice la scelta del programma più adatto. Per assicurare un allenamento equilibrato ogni programma include una fase di riscaldamento e una di recupero.

P0 PROGRAMMA DEMO

FITNESS

P1 LIPOLISI GAMBE 1
P2 LIPOLISI GAMBE 2
P3 LIPOLISI FIANCHI, GLUTEI 1
P4 LIPOLISI FIANCHI, GLUTEI 2
P5 LIPOLISI ADDOMINALI 1
P6 LIPOLISI ADDOMINALI 2
P7 LIPOLISI BRACCIA
P8 DRENAGGIO GAMBE 1
P9 DRENAGGIO GAMBE 2
P10 DRENAGGIO FIANCHI, GLUTEI 1
P11 DRENAGGIO FIANCHI, GLUTEI 2
P12 DRENAGGIO ADDOMINALI 1
P13 DRENAGGIO ADDOMINALI 2
P14 DRENAGGIO BRACCIA
P15 RASSODAMENTO GAMBE 1
P16 RASSODAMENTO GAMBE 2
P17 RASSODAMENTO FIANCHI, GLUTEI 1
P18 RASSODAMENTO FIANCHI, GLUTEI 2
P19 RASSODAMENTO ADDOMINALI 1
P20 RASSODAMENTO ADDOMINALI 2
P21 RASSODAMENTO BRACCIA
P22 TONIFICAZIONE GAMBE 1
P23 TONIFICAZIONE GAMBE 2
P24 TONIFICAZIONE GLUTEI 1
P25 TONIFICAZIONE GLUTEI 2
P26 TONIFICAZIONE ADDOMINALI
P27 TONIFICAZIONE BRACCIA, SPALLE
P28 DEFINIZIONE GAMBE 1
P29 DEFINIZIONE GAMBE 2
P30 DEFINIZIONE GLUTEI 1
P31 DEFINIZIONE GLUTEI 2
P32 DEFINIZIONE ADDOMINALI 1
P33 DEFINIZIONE ADDOMINALI 2
P34 MASSA GAMBE
P35 MASSA BRACCIA
P36 DEFINIZIONE VISO 1
P37 DEFINIZIONE VISO 2
P38 DEFINIZIONE PETTORALI 1
P39 DEFINIZIONE PETTORALI 2

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 13

SPORT

P40 RISCALDAMENTO
P41 FORZA MASSIMALE GAMBE 1
P42 FORZA MASSIMALE GAMBE 2
P43 FORZA ESPLOSIVA BRACCIA 1
P44 FORZA ESPLOSIVA BRACCIA 2
P45 FORZA RESISTENTE GAMBE
P46 CAPILLARIZZAZIONE
P47 ENDURANCE E RESISTENZA
P48 RECUPERO ATTIVO
P49 RILASSAMENTO MUSCOLARE

RIABILITAZIONE

P50 TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE - GAMBE
P51 RILASSAMENTO
P52 TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE - AVAMBRACCIO
P53 TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE - GOMITO
P54 TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE - SPALLE
P55 TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE - COLLO
P56 TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE - COSCE
P57 TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE - SCHIENA
P58 RIPRESA ATTIVITA'
P59 MANTENIMENTO

PROGRAMMA 0	DEMO				
FASE	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min
DURATA TOTALE	10 min				
INTENSITA'	Moderata				
OBBIETTIVO	Sperimentare le diverse forme d'onda e familiarizzare con l'elettrostimolatore MYOACTIV4				

Fase 1: durata 2 minuti
Aumenta progressivamente l'intensità di corrente finché puoi riscontrare una vibrazione visibile. Troverai questa tipologia di stimolazione in tutte le fasi di riscaldamento e di recupero post-fatica.

Fase 2: durata 2 minuti
Puoi aumentare l'intensità di corrente ancora un pò. Sentirai che la sensazione di vibrazione del muscolo cambia in una moderata, ma costante, vera e propria contrazione muscolare, e poi diminuirà fino a tornare una vibrazione. Questa tipologia di stimolazione sfrutta la modulazione di frequenza, e la troverai nei programmi di drenaggio o di recupero attivo.

Fase 3: durata 2 minuti
Puoi aumentare l'intensità di corrente ancora. Sentirai l'effetto della modulazione della durata dell'impulso: ti sembrerà che l'intensità di corrente aumenti e diminuisca di continuo, come se fosse l'ampiezza ad essere modulata. Il numero di fibre muscolari attivate aumenta e diminuisce automaticamente. Questa tipologia di stimolazione è usata nei programmi di drenaggio e lipolisi.

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 14

Fase 4: durata 2 minuti
Puoi aumentare l'intensità di corrente ancora. Sentirai delle contrazioni muscolari di media intensità, alternate a periodi di riposo. Più è alta l'intensità, più sono le fibre muscolari attivate. La stimolazione non deve essere fastidiosa! Il periodo di riposo non è attivo, vale a dire che non c'è stimolazione durante il periodo di riposo. Questa è la forma più classica di stimolazione.

Fase 5: durata 2 minuti
Puoi aumentare l'intensità di corrente ancora. Sentirai la stimolazione muscolare definirsi progressivamente a mano a mano che lo sviluppo della forza diventa sempre più alto. Durante il periodo di riposo il simbolo mA lampeggia, per avvisarti di scegliere un altro livello di intensità più adatto alla modalità di recupero attivo; sentirai delle vibrazioni tra ogni periodo di contrazione. La precisione, il comfort e la qualità di questa tipologia di stimolazione sono eccezionali che infatti è presente in molti programmi.

FITNESS

PROGRAMMA 1

Fitness	LIPOLISI GAMBE 1		
FASE	10 min	10 min	
DURATA TOTALE	20 minuti		
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari e lievi contrazioni)		
OBBIETTIVO	Rimettere in forma la zona		
APPLICAZIONI	Estetica		

PROGRAMMA 2

Fitness	LIPOLISI GAMBE 2			
FASE	5 min	10 min	10 min	
DURATA TOTALE	25 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari e lievi contrazioni)			
OBBIETTIVO	Rimettere in forma la zona			
APPLICAZIONI	Estetica			

PROGRAMMA 3

Fitness	LIPOLISI FIANCHI, GLUTEI 1			
FASE	10 min	15 min	10 min	
DURATA TOTALE	35 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari e lievi contrazioni)			
OBBIETTIVO	Rimettere in forma la zona			
APPLICAZIONI	Estetica			

PROGRAMMA 4

Fitness	LIPOLISI FIANCHI, GLUTEI 2				
FASE	5 min	10 min	10 min	10 min	
DURATA TOTALE	35 minuti				
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari e lievi contrazioni)				
OBBIETTIVO	Rimettere in forma la zona				
APPLICAZIONI	Estetica				

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 15

PROGRAMMA 5				
Fitness	LIPOLISI ADDOMINALI 1			
FASE	10 min	10 min		
DURATA TOTALE	20 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari e lievi contrazioni)			
OBBIETTIVO	Rimettere in forma la zona			
APPLICAZIONI	Estetica			

PROGRAMMA 6				
Fitness	LIPOLISI ADDOMINALI 2			
FASE	5 min	10 min	10 min	
DURATA TOTALE	25 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari e lievi contrazioni)			
OBBIETTIVO	Rimettere in forma la zona			
APPLICAZIONI	Estetica			

PROGRAMMA 7			
Fitness	LIPOLISI BRACCIA		
FASE	5 min	15 min	
DURATA TOTALE	20 minuti		
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari e lievi contrazioni)		
OBBIETTIVO	Rimettere in forma la zona		
APPLICAZIONI	Estetica		

PROGRAMMA 8				
Fitness	DRENAGGIO GAMBE 1			
FASE	10 min	10 min	10 min	
DURATA TOTALE	30 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari)			
OBBIETTIVO	Massaggio intenso			
APPLICAZIONI	Estetica, benessere			

PROGRAMMA 9				
Fitness	DRENAGGIO GAMBE 2			
FASE	10 min	15 min	10 min	
DURATA TOTALE	35 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari)			
OBBIETTIVO	Massaggio			
APPLICAZIONI	Estetica, benessere			

PROGRAMMA 10				
Fitness	DRENAGGIO FIANCHI, GLUTEI 1			
FASE	10 min	10 min	10 min	
DURATA TOTALE	30 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari)			
OBBIETTIVO	Massaggio			
APPLICAZIONI	Estetica, benessere			

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 16

PROGRAMMA 11				
Fitness	DRENAGGIO FIANCHI, GLUTEI 2			
FASE	10 min	15 min	10 min	
DURATA TOTALE	35 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari)			
OBBIETTIVO	Massaggio			
APPLICAZIONI	Estetica, benessere			

PROGRAMMA 12				
Fitness	DRENAGGIO ADDOMINALI 1			
FASE	10 min	12 min	10 min	
DURATA TOTALE	32 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari)			
OBBIETTIVO	Massaggio			
APPLICAZIONI	Estetica, benessere			

PROGRAMMA 13				
Fitness	DRENAGGIO ADDOMINALI 2			
FASE	10 min	15 min	10 min	
DURATA TOTALE	35 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari)			
OBBIETTIVO	Massaggio			
APPLICAZIONI	Estetica, benessere			

PROGRAMMA 14				
Fitness	DRENAGGIO BRACCIA			
FASE	10 min	15 min	10 min	
DURATA TOTALE	35 minuti			
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari)			
OBBIETTIVO	Massaggio			
APPLICAZIONI	Estetica, benessere			

PROGRAMMA 15					
Fitness	RASSODAMENTO GAMBE 1				
FASE	5 min	8 min	3 min	8 min	10 min
DURATA TOTALE	34 minuti				
INTENSITA'	Moderata (contrazioni muscolari visibili e tangibili)				
OBBIETTIVO	Rassodare i tessuti				
APPLICAZIONI	Estetica				

PROGRAMMA 16					
Fitness	RASSODAMENTO GAMBE 2				
FASE	5 min	10 min	3 min	10 min	10 min
DURATA TOTALE	38 minuti				
INTENSITA'	Moderata (contrazioni muscolari visibili e tangibili)				
OBBIETTIVO	Rassodare i tessuti				
APPLICAZIONI	Estetica				

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 17

PROGRAMMA 17

Fitness	RASSODAMENTO FIANCHI, GLUTEI 1				
FASE	5 min	8 min	3 min	8 min	10 min
DURATA TOTALE	34 minuti				
INTENSITA'	Moderata (contrazioni muscolari visibili e tangibili)				
OBBIETTIVO	Rassodare i tessuti				
APPLICAZIONI	Estetica				

PROGRAMMA 18

Fitness	RASSODAMENTO FIANCHI, GLUTEI 2				
FASE	5 min	8 min	5 min	8 min	10 min
DURATA TOTALE	36 minuti				
INTENSITA'	Moderata (contrazioni muscolari visibili e tangibili)				
OBBIETTIVO	Rassodare i tessuti				
APPLICAZIONI	Estetica				

PROGRAMMA 19

Fitness	RASSODAMENTO ADDOMINALI 1				
FASE	5 min	8 min	3 min	8 min	10 min
DURATA TOTALE	34 minuti				
INTENSITA'	Moderata (contrazioni muscolari visibili e tangibili)				
OBBIETTIVO	Rassodare i tessuti				
APPLICAZIONI	Estetica				

PROGRAMMA 20

Fitness	RASSODAMENTO ADDOMINALI 2				
FASE	5 min	10 min	5 min	10 min	8 min
DURATA TOTALE	38 minuti				
INTENSITA'	Moderata (contrazioni muscolari visibili e tangibili)				
OBBIETTIVO	Rassodare i tessuti				
APPLICAZIONI	Estetica				

PROGRAMMA 21

Fitness	RASSODAMENTO GAMBE			
FASE	5 min	12 min	10 min	
DURATA TOTALE	27 minuti			
INTENSITA'	Moderata (contrazioni muscolari visibili e tangibili)			
OBBIETTIVO	Rassodare i tessuti			
APPLICAZIONI	Estetica			

PROGRAMMA 22

Fitness	TONIFICAZIONE GAMBE 1				
FASE	5 min	7 min	3 min	7 min	8 min
DURATA TOTALE	30 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Tonificare e rafforzare i muscoli				
APPLICAZIONI	Sport e fitness. Per integrare l'allenamento sportivo o in preparazione agli sport invernali, alle camminate o al pattinaggio.				

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 18

PROGRAMMA 23

Fitness	TONIFICAZIONE GAMBE 2				
FASE	5 min	8 min	3 min	8 min	10 min
DURATA TOTALE	34 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Tonificare e rafforzare i muscoli				
APPLICAZIONI	Sport e fitness. Per integrare l'allenamento sportivo o in preparazione agli sport invernali, alle camminate o al pattinaggio.				

PROGRAMMA 24

Fitness	TONIFICAZIONE GLUTEI 1				
FASE	5 min	6 min	4 min	6 min	6 min
DURATA TOTALE	27 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Tonificare e rafforzare i muscoli				
APPLICAZIONI	Sport e fitness. Per integrare l'allenamento sportivo o in preparazione a tutti gli sport				

PROGRAMMA 25

Fitness	TONIFICAZIONE GLUTEI 2				
FASE	5 min	6 min	4 min	8 min	8 min
DURATA TOTALE	31 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Tonificare e rafforzare i muscoli				
APPLICAZIONI	Sport e fitness. Per integrare l'allenamento sportivo o in preparazione a tutti gli sport				

PROGRAMMA 26

Fitness	TONIFICAZIONE ADDOMINALI				
FASE	5 min	6 min	4 min	8 min	8 min
DURATA TOTALE	31 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Tonificare e rafforzare i muscoli				
APPLICAZIONI	Sport e fitness. Per integrare l'allenamento sportivo o in preparazione a tutti gli sport				

PROGRAMMA 27

Fitness	TONIFICAZIONE BRACCIA, SPALLE				
FASE	5 min	6 min	4 min	8 min	8 min
DURATA TOTALE	31 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Tonificare e rafforzare i muscoli				
APPLICAZIONI	Sport e fitness. Per integrare l'allenamento sportivo o in preparazione al tennis o al windsurfing.				

PROGRAMMA 28

Fitness	DEFINIZIONE GAMBE 1				
FASE	5 min	5 min	5 min	10 min	
DURATA TOTALE	25 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Definire i muscoli, creare un aspetto più tonico e sportivo.				
APPLICAZIONI	Fitness.				

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 19

PROGRAMMA 29					
Fitness	DEFINIZIONE GAMBE 2				
FASE	5 min	5 min	5 min	10 min	
DURATA TOTALE	25 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Definire i muscoli, creare un aspetto più tonico e sportivo.				
APPLICAZIONI	Fitness.				

PROGRAMMA 30					
Fitness	DEFINIZIONE GLUTEI 1				
FASE	5 min	5 min	5 min	10 min	
DURATA TOTALE	25 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Definire i muscoli, creare un aspetto più tonico e sportivo.				
APPLICAZIONI	Fitness.				

PROGRAMMA 31					
Fitness	DEFINIZIONE GLUTEI 2				
FASE	5 min	8 min	8 min	10 min	
DURATA TOTALE	31 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Definire i muscoli, creare un aspetto più tonico e sportivo.				
APPLICAZIONI	Fitness.				

PROGRAMMA 32					
Fitness	DEFINIZIONE ADDOMINALI 1				
FASE	5 min	6 min	4 min	8 min	
DURATA TOTALE	23 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Definire i muscoli, creare un aspetto più tonico e sportivo.				
APPLICAZIONI	Fitness.				

PROGRAMMA 33					
Fitness	DEFINIZIONE ADDOMINALI 2				
FASE	5 min	7 min	7 min	8 min	
DURATA TOTALE	27 minuti				
INTENSITA'	Da moderata a intensa (vibrazioni ed intense contrazioni)				
OBBIETTIVO	Definire i muscoli, creare un aspetto più tonico e sportivo.				
APPLICAZIONI	Fitness.				

PROGRAMMA 34					
Fitness	MASSA GAMBE				
FASE	5 min	5 min	5 min	5 min	10 min
DURATA TOTALE	30 minuti				
INTENSITA'	Massima tollerabile (massime contrazioni muscolari senza dolore)				
OBBIETTIVO	Aumentare la massa ed il volume muscolare				
APPLICAZIONI	Sport e fitness.				

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 20

PROGRAMMA 35

Fitness	MASSA BRACCIA				
FASE	5 min	5 min	5 min	5 min	10 min
DURATA TOTALE	30 minuti				
INTENSITA'	Massima tollerabile (massime contrazioni muscolari senza dolore)				
OBBIETTIVO	Aumentare la massa ed il volume muscolare				
APPLICAZIONI	Sport e fitness.				

PROGRAMMA 36

Fitness	TONIFICAZIONE VISO 1	
FASE	12 min	
DURATA TOTALE	12 minuti	
INTENSITA'	Bassa (piacevoli vibrazioni e contrazioni)	
OBBIETTIVO	Tonificare i muscoli del viso (si raccomanda l'uso di elettrodi piccoli e circolari, diametro 32 mm circa)	
APPLICAZIONI	Estetica	

PROGRAMMA 37

Fitness	TONIFICAZIONE VISO 2	
FASE	14 min	
DURATA TOTALE	14 minuti	
INTENSITA'	Bassa (piacevoli vibrazioni e contrazioni)	
OBBIETTIVO	Tonificare i muscoli del viso (si raccomanda l'uso di elettrodi piccoli e circolari, diametro 32 mm circa)	
APPLICAZIONI	Estetica	

PROGRAMMA 38

Fitness	TONIFICAZIONE PETTORALI 1				
FASE	3 min	10 min	8 min	5 min	
DURATA TOTALE	26 minuti				
INTENSITA'	Moderata (piacevoli vibrazioni e contrazioni)				
OBBIETTIVO	Tonificare, rafforzare i pettorali per aumentarne il volume				
APPLICAZIONI	Estetica per donne				

PROGRAMMA 39

Fitness	TONIFICAZIONE PETTORALI 2				
FASE	3 min	12 min	10 min	5 min	
DURATA TOTALE	30 minuti				
INTENSITA'	Moderata (piacevoli vibrazioni e contrazioni)				
OBBIETTIVO	Tonificare, rafforzare i pettorali per aumentarne il volume				
APPLICAZIONI	Estetica per donne				

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 21

SPORT

PROGRAMMA 40

Sport	**RISCALDAMENTO**			
FASE	**40 min**			
DURATA TOTALE	**5 minuti**			
INTENSITA'	**Moderata (vibrazioni muscolari)**			
OBBIETTIVO	**Preparare il muscolo a fare sforzi iniziando con un lavoro leggero e controllato**			
APPLICAZIONI	**Prima di iniziare un intenso esercizio fisico o una gara**			

PROGRAMMA 41

Sport	**FORZA MASSIMALE GAMBE 1**			
FASE	**5 min**	**16 min**	**10 min**	
DURATA TOTALE	**31 minuti**			
INTENSITA'	**Massima tollerabile (massime contrazioni muscolari senza dolore)**			
OBBIETTIVO	**Migliorare la capacità di produrre forza. Sviluppare la massa muscolare**			
APPLICAZIONI	**Per tutti gli sport che necessitano una forza massimale delle gambe: sollevamento pesi, sport con la palla, sport di combattimento, alpinismo, sci, sport di sprint (ciclismo) etc. Preparazione di base per programmi di Forza Esplosiva**			

PROGRAMMA 42

Sport	**FORZA MASSIMALE GAMBE 2**			
FASE	**5 min**	**20 min**	**15 min**	
DURATA TOTALE	**40 minuti**			
INTENSITA'	**Massima tollerabile (massime contrazioni muscolari senza dolore)**			
OBBIETTIVO	**Migliorare la capacità di produrre forza. Sviluppare la massa muscolare**			
APPLICAZIONI	**Per tutti gli sport che necessitano una forza massimale delle gambe: sollevamento pesi, sport con la palla, sport di combattimento, alpinismo, sci, sport di sprint (ciclismo) etc. Preparazione di base per programmi di Forza Esplosiva**			

PROGRAMMA 43

Sport	**FORZA ESPLOSIVA BRACCIA 1**			
FASE	**15 min**	**15 min**	**15 min**	
DURATA TOTALE	**35 minuti**			
INTENSITA'	**Massima tollerabile (massime contrazioni muscolari senza dolore)**			
OBBIETTIVO	**Migliorare la capacità di produrre forza. Trasformare la forza pura in forza esplosiva.**			
APPLICAZIONI	**Per tutti gli sport che necessitano una forza massimale istantanea degli arti superiori: sport di combattimento sport con la palla etc.**			

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 22

PROGRAMMA 44

Sport	**FORZA ESPLOSIVA BRACCIA 2**			
FASE	**5 min**	**16 min**	**15 min**	
DURATA TOTALE	**36 minuti**			
INTENSITA'	**Massima tollerabile (massime contrazioni muscolari senza dolore)**			
OBBIETTIVO	**Migliorare la capacità di produrre forza. Trasformare la forza pura in forza esplosiva.**			
APPLICAZIONI	**Per tutti gli sport che necessitano una forza massimale istantanea degli arti superiori: sport di combattimento sport con la palla etc.**			

PROGRAMMA 45

Sport	**FORZA RESISTENTE GAMBE**			
FASE	**5 min**	**14 min**	**15 min**	
DURATA TOTALE	**34 minuti**			
INTENSITA'	**Da media a intensa (contrazioni muscolari ben visibili)**			
OBBIETTIVO	**Migliorare la capacità di sostenere sforzi per un lungo tempo.**			
APPLICAZIONI	**Per tutti gli sport che necessitano uno sforzo prolungato delle gambe: ciclismo, Mountain Bike, sci, nuoto etc.**			

PROGRAMMA 46

Sport	**CAPILLARIZZAZIONE**	
FASE	**25 min**	
DURATA TOTALE	**25 minuti**	
INTENSITA'	**Moderata (contrazioni muscolari visibili)**	
OBBIETTIVO	**Aumento della capacità di sostenere uno sforzo muscolare intenso per un periodo di tempo prolungato.**	
APPLICAZIONI	**Per tutti gli sport**	

PROGRAMMA 47

Sport	**ENDURANCE e RESISTENZA**			
FASE	**5 min**	**20 min**	**20 min**	**15 min**
DURATA TOTALE	**60 minuti**			
INTENSITA'	**Media (contrazioni muscolari visibili)**			
OBBIETTIVO	**Aumento della capacità di sostenere uno sforzo muscolare di media intendità per un periodo di tempo prolungato.**			
APPLICAZIONI	**Per tutti gli sport di resistenza: corsa, ciclismo, sci, nuoto.**			

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 23

PROGRAMMA 48	
Sport	RECUPERO ATTIVO
FASE	25 min
DURATA TOTALE	25 minuti
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari e lievi contrazioni)
OBBIETTIVO	Miglioramento del recupero dopo un'attività sportiva intensa.
APPLICAZIONI	Dalle 8 alle 24 ore dopo un intenso esercizio o una gara.

PROGRAMMA 49	
Sport	RILASSAMENTO MUSCOLARE
FASE	10 min
DURATA TOTALE	10 minuti
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni muscolari)
OBBIETTIVO	Aumentare le capacità di recupero immediatamente dopo uno sforzo. Effetti rilassanti.
APPLICAZIONI	Dopo ogni sforzo intenso o gara. Si può sottoporsi al trattamento anche 2 volte consecutivamente.

RIABILITAZIONE

PROGRAMMA 50	
Riabilitazione	TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE – GAMBE
FASE	20 min
DURATA TOTALE	20 minuti
INTENSITA'	Bassa (sensazione come di aghi, senza contrazioni muscolari)
OBBIETTIVO	Attenuazione del dolore, non tratta la causa del dolore!
APPLICAZIONI	Su gambe particolarmente provate dallo sforzo muscolare.

PROGRAMMA 51		
Riabilitazione	RILASSAMENTO	
FASE	20 min	20 min
DURATA TOTALE	40 minuti	
INTENSITA'	Moderata (vibrazioni visibili e contrazioni muscolari)	
OBBIETTIVO	Rilassamento dei muscoli dopo un intenso allenamento sportivo	
APPLICAZIONI	Schiena, collo, spalle	

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 24

PROGRAMMA 52	
Riabilitazione	TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE – AVAMBRACCIO
FASE	20 min
DURATA TOTALE	20 minuti
INTENSITA'	Bassa (sensazione come di aghi, senza contrazioni muscolari)
OBBIETTIVO	Attenuazione del dolore, non tratta la causa del dolore!
APPLICAZIONI	Sport di combattimento, tennis etc.

PROGRAMMA 53	
Riabilitazione	TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE – GOMITO
FASE	14 min
DURATA TOTALE	14 minuti
INTENSITA'	Bassa (sensazione come di aghi, senza contrazioni muscolari)
OBBIETTIVO	Attenuazione del dolore, non tratta la causa del dolore!
APPLICAZIONI	Sport di combattimento, tennis etc.

PROGRAMMA 54	
Riabilitazione	TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE – SPALLE
FASE	20 min
DURATA TOTALE	20 minuti
INTENSITA'	Bassa (sensazione come di aghi, senza contrazioni muscolari)
OBBIETTIVO	Attenuazione del dolore, non tratta la causa del dolore!
APPLICAZIONI	Sport di combattimento, tennis, pallavolo, pallamano etc.

PROGRAMMA 55	
Riabilitazione	TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE – COLLO
FASE	20 min
DURATA TOTALE	20 minuti
INTENSITA'	Bassa (sensazione come di aghi, senza contrazioni muscolari)
OBBIETTIVO	Attenuazione del dolore, non tratta la causa del dolore!
APPLICAZIONI	Tutti gli sport

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 25

PROGRAMMA 56	
Riabilitazione	TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE – COSCE
FASE	20 min
DURATA TOTALE	20 minuti
INTENSITA'	Bassa (sensazione come di aghi, senza contrazioni muscolari)
OBBIETTIVO	Attenuazione del dolore, non tratta la causa del dolore!
APPLICAZIONI	Corsa, sport con la palla, ciclismo etc

PROGRAMMA 57	
Riabilitazione	TENS, ATTENUAZIONE DEL DOLORE – SCHIENA
FASE	20 min
DURATA TOTALE	20 minuti
INTENSITA'	Bassa (sensazione come di aghi, senza contrazioni muscolari)
OBBIETTIVO	Attenuazione del dolore, non tratta la causa del dolore!
APPLICAZIONI	Tutti gli sport

PROGRAMMA 58				
Riabilitazione	RIPRESA ATTIVITA'			
FASE	5 min	30 min	10 min	
DURATA TOTALE	45 minuti			
INTENSITA'	Moderata (visibili e tangibili contrazioni muscolari)			
OBBIETTIVO	Ricondizionamento del muscolo dopo un periodo di cessazione dell'attività sportiva.			
APPLICAZIONI	Tutti gli sport.			

PROGRAMMA 59					
Riabilitazione	MANTENIMENTO				
FASE	5 min	15 min	15 min	15 min	5 min
DURATA TOTALE	55 minuti				
INTENSITA'	Moderata (visibili e tangibili contrazioni muscolari)				
OBBIETTIVO	Mantenere i muscoli in forma durante un periodo di cessazione dell'attività sportiva				
APPLICAZIONI	Tutti gli sport.				

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 26

4. RICARICA DELLE BATTERIE

CEFAR MYOACTIV4 è alimentato da batterie ricaricabili. Le prime cinque volte, ricaricare completamente la batteria per garantirne le massime prestazioni in futuro. Le prime cinque volte, scaricare completamente la batteria prima di ricaricarla. Seguendo questo suggerimento, si noterà anche che l'autonomia aumenta dopo i primi cicli di ricarica-scarica. Quando il simbolo della batterie nel centro del quadrante è pieno significa che la batteria è completamente carica, quando è vuoto significa che bisogna ricaricare la batteria.

E' possibile continuare il trattamento finché la stimolazione rimane stabile. Quando la stimolazione diminuisce o lo stimolatore si spegne, la batteria deve essere ricaricata.
Utilizzare esclusivamente il carica-batterie in dotazione. Collegare il carica-batterie allo stimolatore (lato inferiore) prima di collegarlo alla presa di rete. La durata del ciclo di ricarica dovrebbe essere di circa 4 o 5 ore. Per staccare il carica-batterie, tirare la spina del carica-batterie, non il cavo. Non sovraccaricare la batteria; dopo le prime cinque ricariche, la batteria può essere ricaricata anche se non è completamente scarica.

⚠ Non collegare mai il carica-batterie durante il trattamento.

⚠ Se la batteria non si ricarica ed il caricabatteria è collegato la batteria deve essere sostituita. Le batterie devono essere sostituite esclusivamente da CEFAR o distributori CEFAR.

⚠ Per ricaricare le batterie, utilizzare esclusivamente il carica-batterie in dotazione.

5. ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE

La manutenzione e la pulizia di CEFAR MYOACTIV 4 sono estremamente semplici,a condizione che siano rispettate le seguenti istruzioni:

- Conservare sempre lo stimolatore e gli accessori nella custodia originale quando non vengono utilizzati.
- Evitare il contatto dello stimolatore con l'acqua. Se necessario, asciugarlo con un panno morbido.
- I cavi si preservano meglio lasciandoli collegati allo stimolatore tra le varie sessioni.
- Non tirare i cavi oppure i collegamenti.

6. RICERCA DEI GUASTI

L'elettrostimolazione non ha più la stessa intensità

Verificare che tutte le impostazioni siano corrette e assicurarsi che gli elettrodi siano posizionati correttamente (fare riferimento alla Guida al posizionamento degli elettrodi p. 11).

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 27

La corrente dell'elettrostimolazione non è più piacevole

- La cute può essere irritata. Per avere consigli sullo stato della cute, fare riferimento al capitolo Precauzioni d'uso.
- Gli elettrodi sono tropo vecchi e devono essere sostituiti.

Gli impulsi di corrente sono deboli o del tutto inesistenti

- Verificare se le batterie devono essere sostituite, vedere sezione 4. Sostituzione delle batterie.
- Accertarsi che gli elettrodi non siano a contatto fra loro.
- Se il circuito non è chiuso, ad es.a causa di un cavo rotto, l'intensità di questo canale viene azzerata automaticamente e l'indicazione 0,0 mA inizia a lampeggiare. Per verificare se il cavo è rotto, è possibile premere i pin del cavo uno contro l'altro aumentando l'intensità del canale a 15 mA circa. Se l'intensità viene azzerata e l'indicazione 0,0 mA lampeggia, il cavo deve essere sostituito. ⚠ Durante il controllo, l'intensità non deve essere aumentata oltre 20 mA, altrimenti si può danneggiare lo stimolatore.
- Una resistenza eccessiva è indicata dalla diminuzione dell'intensità a 0 mA e dal lampeggio di 0,0 mA.
- Gli elettrodi sono usurati e devono essere sostituiti.

La manutenzione di CEFAR MYOACTIV 4 deve essere effettuata esclusivamente da CEFAR Medical AB o dai distributori Cefar.

Nel caso in cui l'apparecchio non riprenda il corretto funzionamento, rivolgersi al CUSTOMER SERVICE MEDEL

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 28

7. DATI TECNICI

CEFAR MYOACTIV 4 è un elettrostimolatore a quattro canali per allenamento muscolare e attenuazione del dolore. Lo stimolatore funziona con una batteria ricaricabile. Sviluppa 120 mA di corrente costante con un carico di resistenza di 1000 Ohm.

NUMERO DI CANALI 4 (i canali 1 e 2 sono indipendenti dai canali 3 e 4)

CORRENTE COSTANTE Fino ad una resistenza di 1000 Ohm.

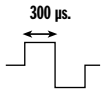
FORME DI STIMOLAZIONE *Stimolazione continua:* impulso costante, modulazione della durata dell'impulso, modulazione di frequenza.
Stimolazione intermittente: impulso costante, modulazione di frequenza.

INTENSITÀ 0-100 mA, ad incrementi di 0,5 mA.
100-120 mA, ad incrementi di 1 mA.

FORMA D'ONDA Impulso quadro, bifasico, simmetrico.

FREQUENZA MASSIMA 120 Hz.

MASSIMA DURATA DELL'IMPULSO 300 µs.



ALIMENTAZIONE Batteria NiMH ricaricabile, 7,2 V 1300 mAh.

CONSUMO PER CANALE 300us, 40 Hz, 30 mA 39 mA

CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE E TRASPORTO Temperatura 10° C - 40° C
Umidità dell'aria 30 % - 75 %
Pressione atmosferica 700 hPa-1060 hPa

DIMENSIONI 85 x 135 x 40 mm

PESO circa 400 g

I R.M.S MAX/CANALE 26 mA

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 29

8. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

Leggere le istruzioni operative prima dell'uso.

Conforme con i requisiti della direttiva comunitaria MD93/42/CEE. Organismo accreditato SEMKO AB.

Tipo B

Raccolta Differenziata

Garanzia: Lo stimolatore è coperto da una garanzia di 2 anni da eventuali difetti di produzione,in condizioni normali di utilizzo.

9. LA STIMOLAZIONE ELETTRICA

Inizialmente l'elettrostimolazione veniva usata solamente in terapia riabilitativa, su persone che avevano subito un infortunio oppure un intervento chirurgico.

Oggi giorno è utilizzata anche da sportivi e non, per tonificare i muscoli, per defaticarli, per estetica o nella terapia del dolore.

È convinzione diffusa che l'elettrostimolazione possa essere il metodo meno faticoso, ma più efficace, per migliorare il proprio aspetto fisico e per raggiungere prestazioni sportive di elevato livello in breve tempo.

Questo particolare tipo di allenamento può senza ombra di dubbio aiutare sportivi ed atleti ma non può di fatto sostituire integralmente l'attività fisica svolta mediante la pratica sportiva.

L'elettrostimolazione è da considerarsi una forma di "integrazione" di un preciso programma di allenamento: è infatti in grado sia di migliorare le qualità muscolari sia di realizzare un vero e proprio lavoro di prevenzione e di riabilitazione.

L'elettrostimolazione è un allenamento di tipo particolare che si applica alla massa muscolare e che, tramite impulsi di corrente elettrica, consente di ottenere contrazioni fisiologiche del muscolo che ne potenziano l'azione e ne aumentano la massa, proprio come accade grazie ai normali allenamenti.

In campo estetico si è in più occasioni assistito ad asserzioni fuorvianti con le quali si attribuiva all'elettrostimolazione la possibilità di ottenere risultati strabilianti.
A tutt'oggi non esistono studi certi sugli effetti della stimolazione elettrica per produrre dimagrimento od eliminare la cellulite.
È indubbio che, se abbinata ad una leggera attività fisica, a una dieta equilibrata ed eseguita con strumenti di qualità ed in modo appropriato, l'elettrostimolazione possa contribuire ad un miglioramento estetico del fisico.

L'elettrostimolazione da sola non può fare miracoli ma resta un valido complemento per il raggiungimento di uno stato di benessere corporeo.

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 30

10. SUGGERIMENTI PER UNA VITA SANA

CEFAR MYOACTIV 4 è ancora più efficace se abbinato ad una sana ed attenta alimentazione ed allo svolgimento regolare di attività fisica.

Una semplice passeggiata di un paio di chilometri al giorno può aiutare già da sola a conseguire risultati migliori. Camminare, andare in bicicletta oppure fare una nuotata sono efficaci forme di esercizio aerobico che, combinato all'utilizzo di CEFAR MYOACTIV 4, possono aiutare a raggiungere più rapidamente i risultati prefissati.

Per una alimentazione sana ed equilibrata non è necessario costringersi a mangiare solamente frutta ed insalata, non è obbligatorio patire la fame per dimagrire ed avere una linea più snella.
Esiste un'ampia varietà e scelta di cibi che possono essere mangiati continuando a perdere peso, ad esempio patate, pesce, uova, pollo, ecc…
È sufficiente mangiare cibi meno grassi, limitandosi ai normali orari, evitando la tentazione di consumare spuntini altamente calorici tra un pasto e l'altro.

Consigli utili:

- Consumare il pasto principale prima delle ore 15.00 in quanto il picco del metabolismo del corpo è intorno a mezzogiorno;
- Mangiare lentamente e masticare bene ed a lungo il cibo per facilitarne la digestione;
- Eliminare gli alcolici (birra, vino e liquori) in quanto fonte elevata di calorie;
- Ridurre il consumo di tè e caffè in quanto bevande eccitanti;
- Evitare oli e salse grasse;
- Mangiare più frutta e verdura possibile;
- Evitare l'utilizzo di sale in quanto provoca ritenzione idrica;
- Bollire, grigliare o arrostire i cibi, evitare di friggerli.

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 31

11. CERTIFICATO DI GARANZIA

Condizioni di garanzia

- L'apparecchio è garantito 24 MESI dalla data di acquisto contro qualsiasi difetto originario di materiali o di costruzione.
- La garanzia consiste nella sostituzione e/o riparazione gratuita dei componenti difettosi all'origine.
- La garanzia non copre gli accessori forniti a corredo e le parti soggette a normale usura.
- L'apparecchio deve essere riparato solo da centri di assistenza tecnica autorizzati.
- L'apparecchio deve essere inviato al centro di assistenza tecnica autorizzato per la riparazione entro 8 gg. dalla rilevazione del difetto.
- Le spese di spedizione dell'apparecchio sono a carico dell'utente.
- Le riparazioni al di fuori delle condizioni di garanzia sono addebitate all'utente.
- La garanzia decade se l'apparecchio è stato manomesso, se il difetto deriva da uso improprio o se il danneggiamento non è imputabile al produttore (caduta accidentale, trasporto non accurato, ecc.).
- La garanzia non comporta alcun risarcimento di danni, diretti o indiretti, di qualsiasi natura verso persone o cose durante il periodo di inefficienza del prodotto.
- La garanzia è valida dalla data d'acquisto del prodotto certificata dallo scontrino fiscale o dalla fattura d'acquisto da allegare tassativamente al tagliando di garanzia.
- La mancanza del tagliando appositamente compilato e convalidato dal certificato d'acquisto non dà diritto ad alcuna assistenza in garanzia.

TAGLIANDO DA RESTITUIRE IN CASO DI RIPARAZIONE

LA GARANZIA È VALIDA SOLO ALLEGANDO LO SCONTRINO FISCALE

Apparecchio Tipo: _____
Modello: _____
N.Serie: _____
Data d'acquisto: _____

DATI DELL'ACQUIRENTE
Cognome e Nome: _____
Indirizzo: _____
Telefono: _____
Descrizione difetto: _____

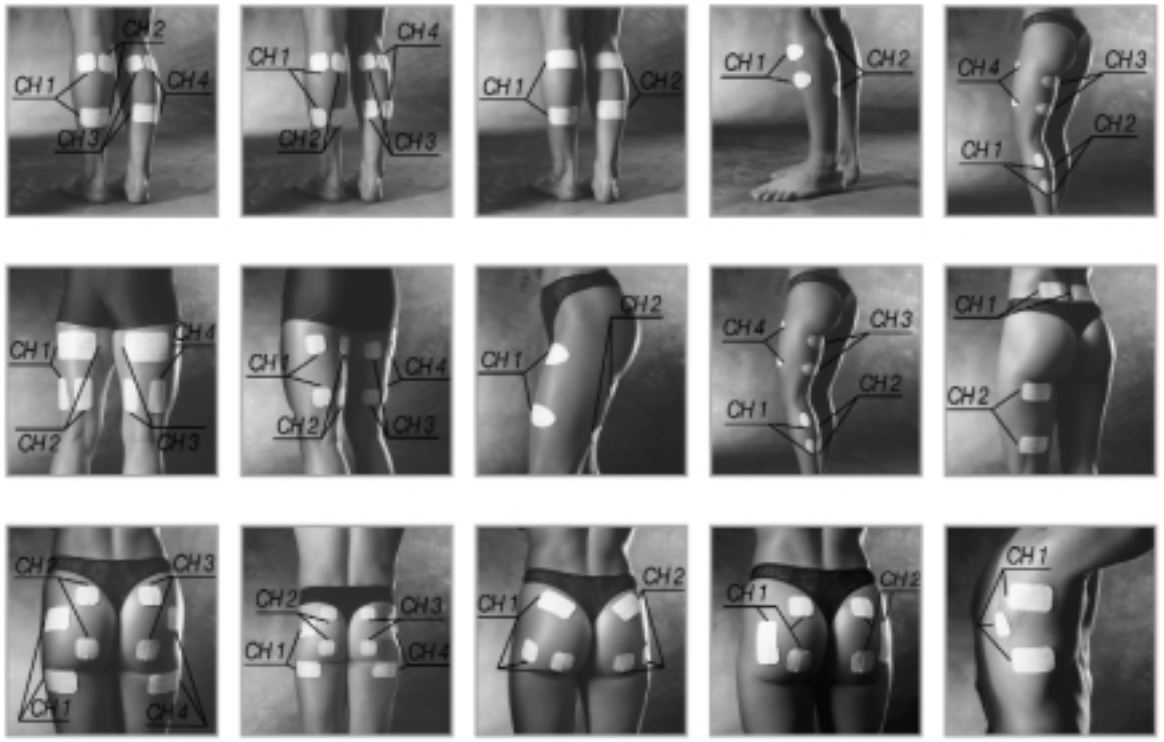
Firma per accettazione delle condizioni di garanzia

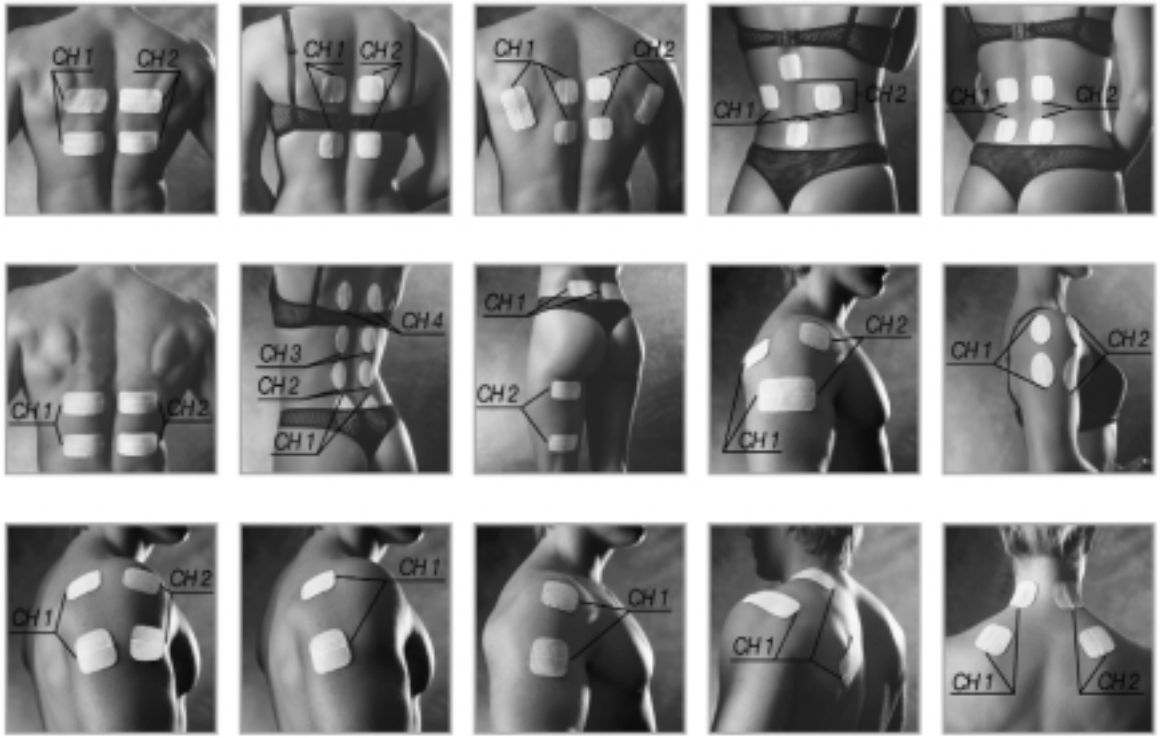
_____

☐ Autorizzo l'uso delle informazioni sopra riportate ai sensi della legge 675/96 sulla Privacy.

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 32

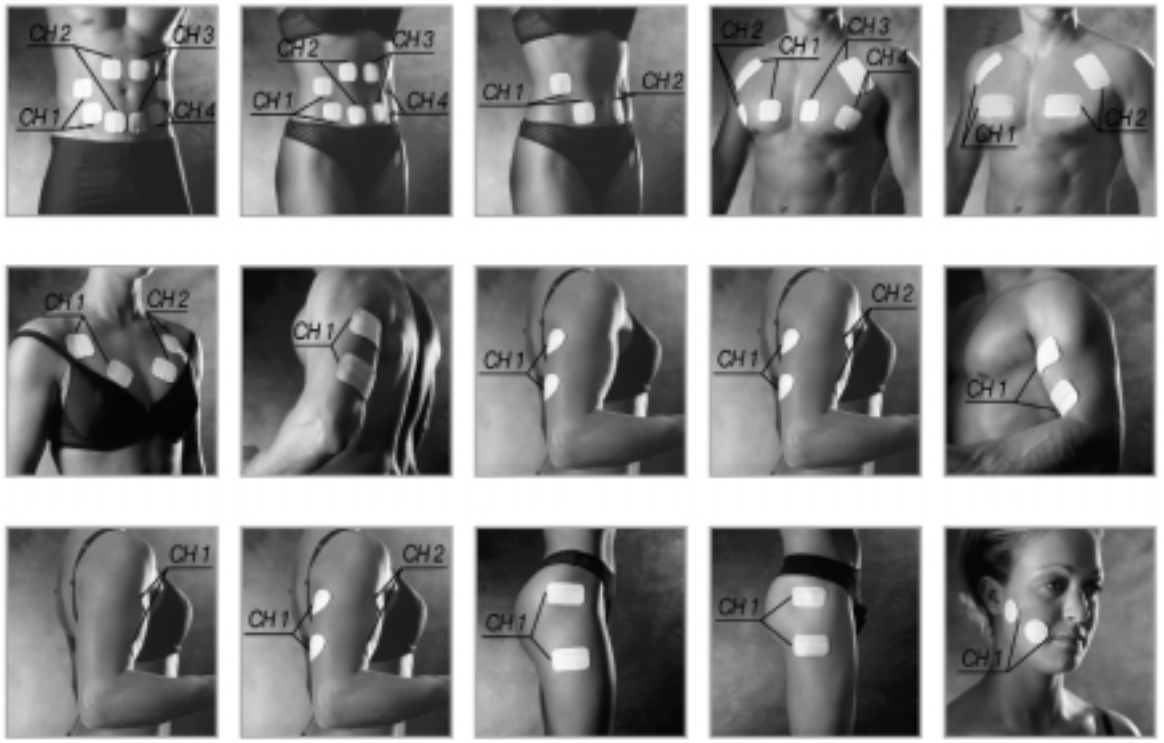
GUIDA AL POSIZIONAMENTO DEGLI ELETTRODI

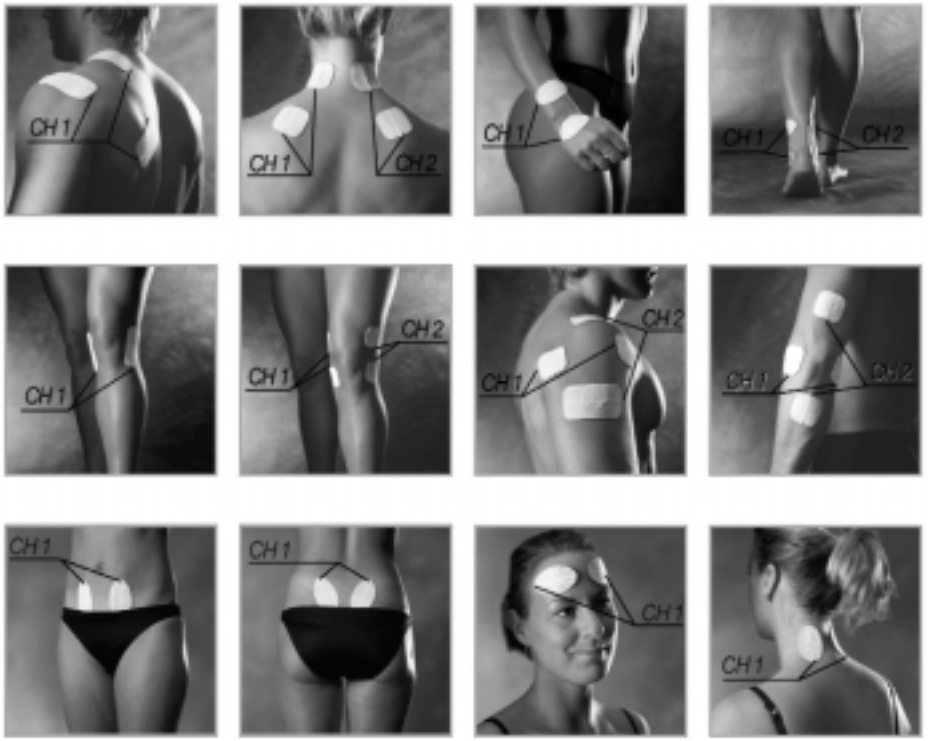



CH1
CH2
CH1
CH2
CH1
CH2
CH1
CH2
CH1
CH2
CH1
CH2
CH3
CH4
CH2
CH1
CH1
CH2
CH2
CH1
CH1
CH2
CH2
CH1
CH1
CH1
CH1
CH1
CH2

CH1
CH1
CH1
CH2
CH1
CH1
CH1
CH2
CH1
CH2
CH4
CH3
CH1
CH2
CH1
CH4
CH2
CH3
CH1
CH4
CH2
CH3
CH1
CH1
CH2
CH4
CH3
CH2
CH1
CH1
CH2
CH1
CH2

MAN MYOACTIV4 pag1-36 mar06 10-04-2006 15:56 Pagina 35




CH1
CH1
CH2
CH1
CH1
CH2
CH1
CH1
CH2
CH2
CH1
CH1
CH2
CH1
CH1
CH1
CH1